

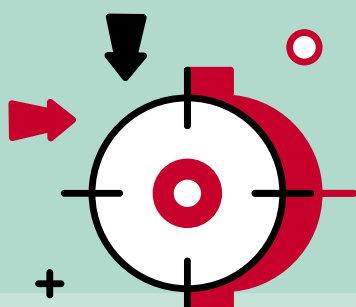
# DE WELZIJNSMONITOR VOOR STUDENTEN

Meer inzicht in persoonlijk welzijn

De welzijnsmonitor is een persoonlijke tool die studenten inzicht geeft in hun welzijn en hulp biedt om succesvoller en prettiger te studeren.

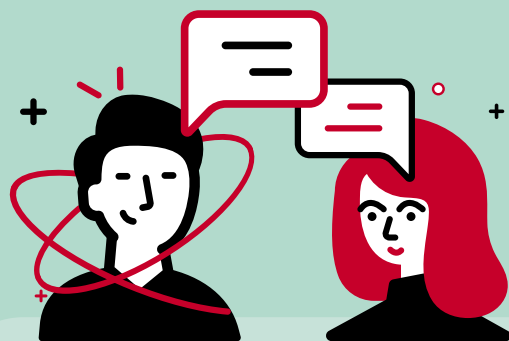
## Studentenwelzijn

Als studenten lekker in hun vel zitten, zijn ze succesvoller en zijn er minder mentale problemen die kunnen leiden tot studievertraging of uitval. Avans vindt het belangrijk om preventief het mentale welzijn van studenten te versterken. Dat helpt hen om actief oplossingen te zoeken om stress te verminderen of er beter mee om te gaan.



## Waardevol inzicht

De welzijnsmonitor geeft studenten een beter beeld wat hen in het dagelijks leven energie geeft en wat juist veel energie vraagt. Het maakt het voor studenten eenvoudiger om te bepalen waar de oorzaak van een probleem of een bepaalde wens ligt. Het geeft waardevol inzicht, waarmee ze ook bij jou als studentbegeleider kunnen aankloppen. Doordat de hulpvraag duidelijker is, kun jij hen beter begeleiden of doorverwijzen voor extra ondersteuning.



## In gesprek met studenten

Door de persoonlijke feedback kunnen studenten gericht om hulp vragen en bedenken welke thema's ze het beste met jou als studentbegeleider kunnen bespreken. Studenten nemen zelf het initiatief om de inzichten uit de monitor te delen. Het is aan hen om zich af te vragen of ze zich herkennen in de feedback en het niet te snel opzij te schuiven.



## Privacy en data

Alles wat studenten in de welzijnsmonitor invullen is privé en wordt niet met anderen gedeeld. Ze bepalen zelf of ze de gegevens met jou delen. Avans gebruikt de anonieme data uit de monitor om uitsluitend op groepsniveau meer inzicht te krijgen in wat studenten nodig hebben om hun welzijn te verbeteren.

## In het kort

### Voor studenten

- Veerkrachtmeting
- 24/7 in te vullen
- Persoonlijk dashboard
- Zelfstandig aan de slag met verdiepende modules
- Relevante tips & tricks om welzijn te verbeteren
- Trainen naar behoefte
- Waardevollere gesprekken met studentbegeleider
- Goed inzicht in alle doorverwijsmogelijkheden

### Voor studentbegeleiders

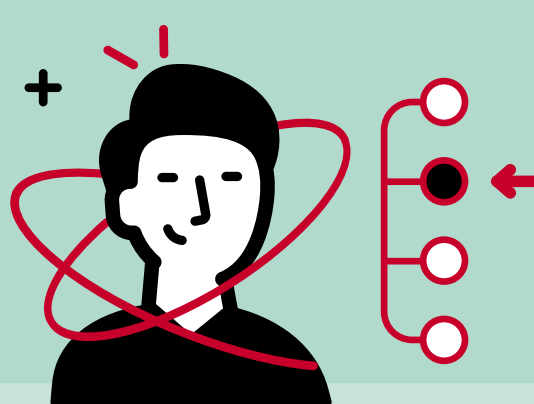
- Preventief studentenwelzijn versterken
- Gemakkelijk studentenwelzijn monitoren
- Hulpvraag duidelijker
- Snelle start met begeleiding
- Waardevollere gesprekken met student

Scan de QR code of ga naar [welzijnsmonitor.avans.nl](https://welzijnsmonitor.avans.nl)



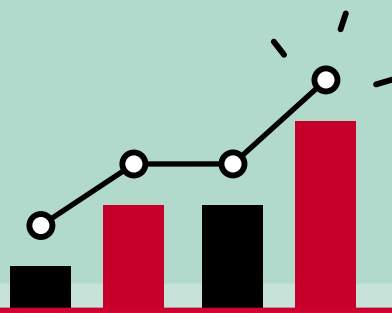
## De welzijnsmonitor

Om ondersteuning te bieden die past bij de behoefte van elke student, heeft Avans de welzijnsmonitor ontwikkeld. Deze tool geeft studenten kennis van hun eigen welzijn en biedt hulp waar nodig. Anderzijds geeft het Avans een waardevolle kans om stressvrij onderwijs aan te bieden en passende ondersteuning te ontwikkelen.



## Zelfstandig aan de slag

Studenten starten met vragen over hun eigen welzijn. Vanuit het advies op deze 'veerkrachtmeting' krijgen ze persoonlijke feedback en gerichte hulp om (zelfstandig) aan de slag te gaan met hun welzijn. In de tool kunnen ze vervolgens verdiepende modules kiezen die voor hen zinvol zijn om te volgen en waar ze ook feedback op krijgen. Zoals mindfulness, motivatie of leerstrategieën. Daarnaast kunnen ze ook verder met passende trainingen bij Avans Extra.



## Jij helpt verder

De welzijnsmonitor kan problemen voorkomen. Door de inzichten uit de tool weten jij én studenten sneller en beter wat ze op een bepaald moment nodig hebben. En niet onbelangrijk, daardoor kun jij ze beter ondersteunen. Informeer studenten daarom altijd over de tool en hoe het verder kan helpen.

